

跆拳道

双节棍 [初级教程]

总顾问 金基洞 (韩国)

世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带九段

总教练 杨刚强 (中国)

世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带五段

示范教练 高俊植 (中国)

世界跆拳道联盟 (国技院) 黑带三段

正搏会 主编



WTF
世界跆拳道联盟
国际冠军教练

600幅高清彩图
120分钟高清DVD
同步教学, 身临其境!

跆拳道

双节棍 [初级教程]



正搏会 主编



图书在版编目(CIP)数据

跆拳道双节棍初级教程 / 正搏会主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5384-4875-7

I. ①跆… II. ①正… III. ①跆拳道—教材②棍术(武术)—教材 IV. ①G886.9②G852.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第116666号

跆拳道

双节棍[初级教程]

主编：正搏会

图书策划：深圳灵智伟业

策划编辑：李 梁

责任编辑：高小禹

封面设计：闵智玺

装帧设计：深圳灵智伟业

出版：吉林科学技术出版社

社址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

发行部电话/传真：0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

邮购部电话：0431-85652585

编辑部电话：0431-85610611

印刷：长春新华印刷集团有限公司

规格：787mm x 1092mm 16开 10.5印张

字数：150千字

版次：2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5384-4875-7

定价：35.00元（附DVD光盘1张）

如有印装质量问题 可寄出版社调换

跆拳道
双节棍
[初级教程]



JUNIOR
Taekwondo
nunchakus courses





●跆拳道在中国的前景展望

跆拳道源自古代朝鲜，近现代兴盛于韩国，目前已风靡全球。1980年，国际奥委会正式承认世界跆拳道联盟。1988年，跆拳道正式成为奥运会比赛项目。近年，跆拳道在中国发展迅速，全国各地的道馆、会所总计超过10万家，有约两亿爱好者、6500万练习者！国内高校都纷纷将跆拳道列入体育运动必修课程。

练习跆拳道不分年龄和性别。由于跆拳道较好地解决了传统技击转变为现代竞技体育的难题，重技术、轻力量，充分体现了腿技的精美艺术，观赏性强，同时，减少了伤害，合乎体育运动的宗旨，从而使得各年龄段的人参与学习和锻炼的可行性大大提高。据不完全统计，目前中国练习群体的分布为：5~18岁的人群约占50%，19~30岁的人群约占30%，30岁以上的人群约占20%，男、女练习者的比例约为7:3。随着练习人群的低龄化，我们可以预见，未来50年，跆拳道在中国的发展将呈加速度，练习的人群将高达5亿之众！

跆拳道有着缜密、严谨的等级制度和晋升标准。跆拳道共有十级九段十九种级别，初学者从十级开始逐渐升至一级，然后再入段，段位越高表明水平越高。十级至一级的晋级考核可在道馆中进行。一段至三段的晋级考核，须由国家跆拳道协会组成一个晋级委员会进行考核。四段至八段的晋级考核，须由世界跆拳道联盟晋级委员会进行考核。晋升九段，须由世界跆拳道联盟组成一个特别委员会进行评审。由此可知，若没有相当的水平 and 资历，是绝不能李代桃僵的。

●跆拳道的运动魅力

作为具有几千年悠久历史的古老武术，跆拳道具有极强的技击、防身功能。实战训练时便是在速度与力量中体验美与和谐，同假设的敌人搏斗，每一次的出击都是“威武不能屈”的信念的强化，培植的是一种崇高的人格力量，培养的是一股浩然正气，是正义与邪恶两种力量间的厮杀，是“正”人之道！

练习跆拳道可以使人修身养性。跆拳道推崇“以礼始，以礼终”的尚武精神。宗旨是：“礼义廉耻，忍耐克己，百折不屈。”通过跆拳道的训练，不是为了好勇斗狠、恃强凌弱，而是为了培养人们顽强、果断、坚毅的精神，摒弃软弱、怯懦，锻炼敢于积极向上的精神，同时养成礼让、谦逊、宽容的高尚品德。



强身健体的同时健脑、舒压。跆拳道运动激烈、对抗性强,对于提高人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质,提高内脏器官和神经系统的功能有明显的帮助。因此,进行跆拳道的练习既可以健体防身,又能够因运动而健脑、益智、舒压,提高工作或学习效率。

● “中国跆拳道的希望工程”——正博会

1996年,杨刚强成立了深圳跆拳道训练中心(正博会的前身),并亲自担任总教练,被世界跆拳道联盟称做是“中国跆拳道的希望工程”。

世界跆拳道联盟黑带九段——韩国的金基洞博士对正博会的创始人杨刚强赞赏不已,并邀请他赴韩国继续深造,在国技院(世界跆拳道最高权威组织)受到金博士的亲自指导,吸取跆拳道最本真的精髓。期间多次与高手会(韩国跆拳道精英组织)成员切磋、探究跆拳道,有丰富的实战经验和系统的教学理论,并数次参加国际师范培训,研修了人体运动生理学和心理学课程,得到国技院各师圣的一致认可,在完善自身的同时,结识了许多国际跆拳道高手。

目前,正博会通过执行与国际标准接轨的教课规程和实施科学的教学方法两方面的措施,让学员们真正地领悟和学习跆拳道。教学课程设置科学合理,由易到难,针对性强,循序渐进,尤其符合青少年生理和心理发育的特点。而在具体的教学活动中,主教练们恪尽职守、兢兢业业、诲人不倦,努力给学员们上好每一堂训练课,做好每一个示范动作。“桃李不言,下自成蹊”,十多年来,正博会培养了数以万计的学员。其中获**世界跆拳道联盟教练认证者达二十多名**,获**世界跆拳道联盟黑带一段、二段认证的学员达五十多名**,更培养了一批优秀的运动员,曾先后在世界跆拳道锦标赛、亚洲跆拳道锦标赛等国际、国内大赛中摘金夺银,为国争光。

鉴于杨刚强在跆拳道运动方面所获得的较高造诣和为发扬跆拳道而作出的巨大贡献,2003年10月,杨刚强被世界跆拳道联盟(国技院)授予国际教练证书,2005年被授予黑带五段证书、杰出贡献奖,并成为韩国“大韩跆拳道协会高手会”的会员。这些荣誉的难得与珍贵还是让我们通过数据来加以认识和理解吧!据资料表明,目前国内跆拳道练习者中所能获得的最高段位为黑带四段,且人数凤毛



跆拳道双节棍

[初级教程]



JUNIOR Taekwondo

NUNCHAKUS COURSES



序
言

PREFACE

麟角、少之又少，据估计全国拿到世界跆拳道联盟认证的黑带四段证书的人数不超过50人，拿到世界跆拳道联盟国际教练认证的则不超过20人！

●专业团队打造专业教程

自2004年起，正博会就已和专业的音像出版社联合出版了在全国发行累计超过100万张的DVD教学光盘。近5年来，正博会通过周密、全面、科学的市场调研，吸收了数十万读者朋友的反馈意见、钻研了数万学员的实际练习需求，经过韩国和中国业界权威人士的多次研讨，终于在本年度与吉林科学技术出版社、深圳灵智伟业文化传播有限公司共同策划和出版发行全新的《正博会武道馆》系列丛书。

本系列丛书分“时尚健身教程”和“专业考级教程”两大板块，单行本总计20本，统一定价35元；礼品大套装1盒，统一定价100元。图书全部为高清全彩印制，并附有同步讲学的专业DVD光盘。由正博会旗下的黑带三段教练张兆括、高俊旗、杨松主讲，世界锦标赛金牌得主刘运通、方江林、闫正祥、张月秋、常涛、王超勇、燕敬勇等十多位教练协助拍摄。**本系列丛书，可以说在国内体育运动类图书中具有开创性地位：时尚、专业、实用性强、全彩实景拍摄，结束体育运动教程的“黑白时代”，运动图书也可以如此精彩好看！**



JUNIOR
Taekwondo
HYUNDAE COURSES

跆拳道 双节棍 [初级教程]



JUNIOR Taekwondo Nunchakus courses



目录

CONTENTS



Part 01 瞧！他们都用双节棍.....012

Look! Nunchakus!

- 一、时尚？这种冷兵器秦朝就有了.....014
Finding Nunchakus in Qin Dynasty
- 二、从大宋军营远播海外，扬名兵器谱.....015
Going Abroad in Song Dynasty
- 三、李小龙持棍闹荧屏，全球热恋双节棍.....016
Bruce Lee and Worldwide Popular Nunchakus
- 四、“劲”以修身，“动”以养德——独具特色的跆拳道双节棍.....017
Good for One's Moral Character

Part 02 双节棍，是迎向他者的探险...022

Way of Exploration—Nunchakus

- 一、别处听不到的跆拳道双节棍基础概念.....024
New Taekwondo—Nunchakus Concept
- 二、让你最快入门的十一种攻击法.....025
Eleven Attack Techniques
- 三、精准打击，人体部位攻击指南.....026
Guide to Attack the Body
- 四、七个你应该知道的双节棍注意事项.....029
Seven Notices



008

JUNIOR
Taekwondo
Nunchakus courses

跆拳道 双节棍 [初级教程]



JUNIOR Taekwondo Nunchakus courses-



五、棍，是应该这样握的.....031

- Grasping Club.....031
- 1.双节棍的握棍方法.....033
- 2.双节棍的握棍位置.....034
- 3.双节棍的握棍手形.....034

Part 03 从零开始，起身、预备、向前冲.....036

一、热身练习.....038

- Warming-up Exercises.....038
- 1.腕关节.....040
- 2.头部.....041
- 3.扩展运动.....041
- 4.上下振臂.....042
- 5.左右振臂.....043
- 6.肩关节.....044
- 7.转腰运动.....045

二、柔韧性练习.....045

- Flexility Exercises.....045
- 1.前俯腰.....045
- 2.腿部韧带练习.....047
- 3.侧腰.....048
- 4.涮腰.....049
- 5.左右侧压腿.....050
- 6.弓步沉肘压腿.....051

7.蛙式压胯.....052

9.大字马.....053

11.腰部扭转式.....054

13.压脚背.....056

三、基本功练习.....057

Basic Skills Exercises.....057

1.正踢.....058

2.侧正踢.....059

3.十字踢.....060

4.内摆腿.....061

5.外摆腿.....062

6.手刀组合训练.....065

7.马步冲拳.....067

8.内外格挡组合.....067

Part 04 初窥门径，由基本步法引领入门.....070

From Basic Steps into Nunchakus.....072

一、开立步.....073

Parallel Stance.....073

二、并步.....073

Close Stance.....073



跆拳道 双节棍 [初级教程]

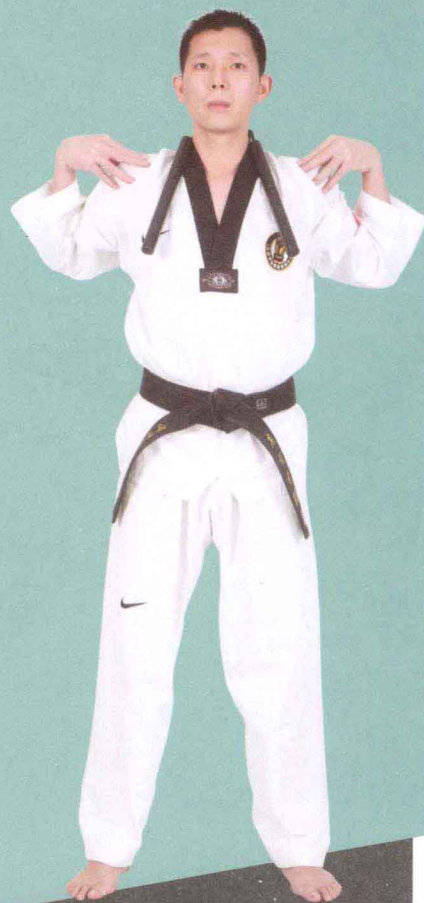


JUNIOR TAEKWONDO

junior courses



三、前行步	074
Forward Stance	
四、弓步	075
Bow Stance	
五、滑步	076
Slide Stance	
六、马步	077
Riding Stance	
七、三七步	078
L-Stance	
八、旋风步	079
Turning Wheel Stance	
九、退步	081
Back Stance	
十、单跪步	082
Single Kneel Stance	
十一、虎足步	082
Tiger Stance	
十二、交叉步	083
X-stance	



跆拳道 双节棍 [初级教程]



JUNIOR Taekwondo DUNCHAKUS COURSES

Part 05 渐入角色，熟悉基础动作及 常用单招.....084

Basic Movements & Frequently
-used Single Actions

一、基础动作.....086

Basic Movements

1.顶角单边.....086

2.上下两层.....088

3.上下翻棍.....090

4.十字交叉.....092

二、常用单招.....095

Frequently-used Single Actions

1.流星赶月.....098

2.白蛇吐芯.....100

3.苏秦背剑一式.....103

4.翻山越岭一式.....107

5.霸王击鼓.....111

6.小鬼推磨.....113

7.玉带缠腰.....118

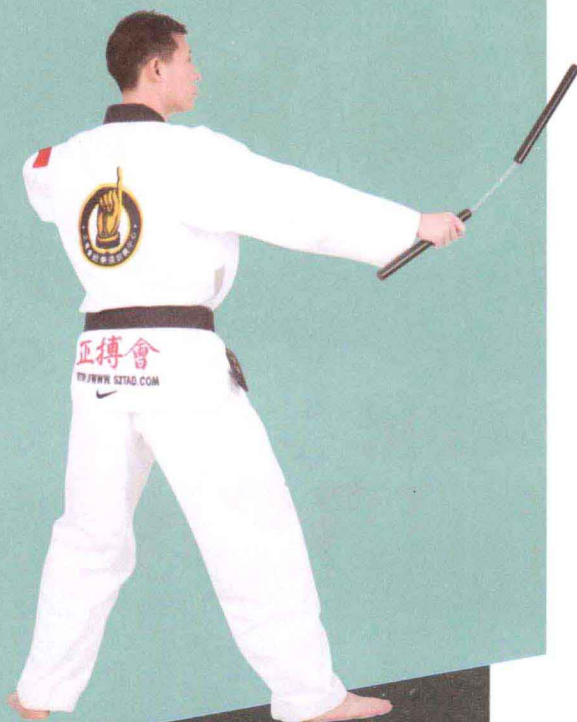
8.怀中抱月一式.....122

9.正反“8”字花.....122

10.金蝉脱壳一式.....126

Part 06 手刀防御回旋踢，玩转双 节棍初级套路.....130

Junior Combined Actions





01

LOOK!

NUNCHAKUS

瞧!

他们都用双节棍





一、时尚？这种冷兵器秦朝就有了 Finding Nunchakus in Qin Dynasty

功夫？兵器？提到这两个词，你首先联想到的可能会是少林棍、太极剑、长矛，但千万不要忘了双节棍。想想看，如今能随时带上街的兵器，恐怕也只有双节棍了。提到双节棍，70、80年代的人肯定不会不知道李小龙，在整个世界上享誉盛名的“Bruce Lee”的成名兵器正是双节棍。而80后和90初的青少年们，最熟悉的恐怕就是周杰伦的那首《双节棍》“快使用双截棍，哼，我用手刀防御，哼，漂亮的回旋踢……”

朝气、青春、热血、潇洒，这种永远充满了时尚气息的冷兵器，正是双节棍。双节棍，又名双截棍、两节棍或二节棍，号称兵器界的“不老传奇”，因为它虽然历久弥新，实际上却同刀、剑等冷兵器一样，拥有长达千年的历史。

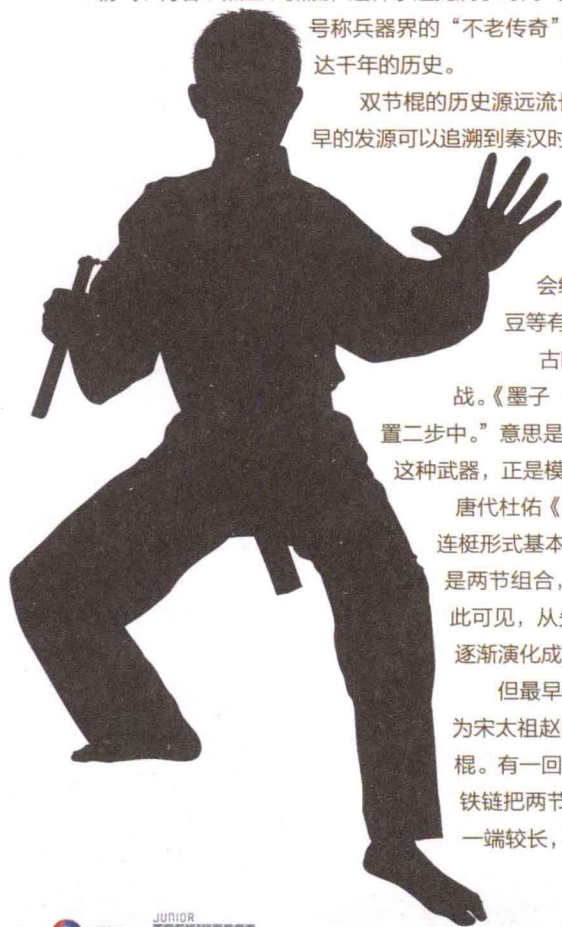
双节棍的历史源远流长，它的演变过程是伴随着古代战争的需要而产生与发展的，它最早的发源可以追溯到秦汉时期。

那时已经出现的由农业用具连枷演变而成的连枷棍。连枷是用来打麦子或者豆子的用具，由一根竹竿和一块硬藤编成的长方块组成，二者由一根木棍或竹棍连接。挥动连枷时，长方形编织块会绕轴转动，往地而上打击时刚好平行拍打地面。因此，将晒干的麦、豆等有壳作物放在地面上，用连枷打击可将其籽粒剥落出来。

古时战争连年，聪明的军事家总是想方设法发明更厉害的武器用于作战。《墨子·备城门》中说：“二步置连挺、长斧、长椎各一物；枪二十枚，周置二步中。”意思是说守城时每二步即配备一个连挺，以其密集火力打击敌人。而连挺这种武器，正是模仿连枷而来。

唐代杜佑《通典·兵典》也说：“连挺，如打禾连枷状，打墙外上城敌人。”与连挺形式基本相同的器械称呼方式有很多，如“连枷棍”、“铁链夹棒”等，有的是两节组合，有的是多节组合，有的可以在马上使用，有的则在步下使用。由此可见，从先秦至唐代，连挺一直是中国人守城的必备武器之一。而连枷棒也逐渐演化成熟，成为一种独立的武艺，这便是双节棍最早的原型了。

但最早有双截棍作为正式武器出现的确切文字记载，则是在宋代，创始者为宋太祖赵匡胤。传说赵匡胤还是一名军官时，上阵杀敌经常使用一根盘龙大棍。有一回出师杀敌，不小心被人用大刀将长棍砍断了，智谋过人的他索性用铁链把两节断棍子连接起来，再上阵挥舞开来。改装过后的盘龙棍一端较短，一端较长，使用起来柔中带刚，用来扫击敌军马脚、破除甲兵或硬兵器，效果





非常棒，很快就显示出巨大的战斗威力。

后来赵匡胤建立宋朝，成了大宋的开国皇帝，于是就将这种被改造过的盘龙棍命名为“梢子棍”，并将这种兵器列为大宋军队中的常规武器之一。

至此，双节棍开始被广泛运用起来，并逐渐流传至今。

.....

二、从大宋军营远播海外，扬名兵器谱 Going Abroad in Song Dynasty

宋太祖赵匡胤无意中发明的“梢子棍”，柔中带刚，上能打头，中能击腰，下能扫腿，挥舞起来，所向披靡、无往不利，因此在军营中迅速风靡。

当时的“梢子棍”分为2种：大盘龙棍（在北方称“大梢子”）和小盘龙棍（“小梢子”）。大盘龙棍一端较短，一端较长，专用来扫击敌军马脚，破甲兵或硬兵器类，使之丧失战斗力；而小盘龙棍则是大盘龙棍的改进版，它由大盘龙棍缩短而成，其两端梢子等长，每端约长1尺，整个棍身约长两尺，主要用于近身攻击。小盘龙棍因为短而便利，因此也称“手梢子”，它与现代的“双节棍”已经非常类似了。

可以考证到的是，大约在13世纪或14世纪，不少中国人移民到冲绳岛（Okinawa）（靠近日本的一个岛屿）。这些中国人主要在一个叫做Kumemura的城市定居下来，他们精通各种武术，其中的一种武器就是“梢子棍”。日本人对这种武术非常的感兴趣，大量的武士前往Kumemura学习这种令人着迷的自卫武术，稍后被学会的技术被这些日本人翻译成他们的叫法，武器的名称也被改变了，他们称这种武器为“Nunchaku”。

同时，他们也改变了双节棍的外形：中国式的双节棍是由铁链连接起来的两根圆棍组成。日本人则用绳索把2根八边形的棍连接起来。这种经过改进的双节棍，接触面积变得更小，也更利于攻击敌人，后来这种双节棍发展出不同的新样式，并逐渐向现在的双节棍靠拢。

梢子棍深受日本的武士阶层喜欢，但它的影响力，绝非仅止于此——在向东传至日本的同时，双节棍也向南流传至菲律宾等地。

影响力远涉海外的双节棍，在国内当然更受追捧。自宋代创立以来，双节棍一直深受兵家们的喜爱，许多名将、大侠都喜欢使用这种简单易学、携带方便、威力巨大的武器，例如黄飞鸿就每天利用双节棍练习排打气功，八卦掌创始人董海川的大弟子刘浚也是双节棍的高手。





三、李小龙持棍闹荧屏，全球热恋双节棍 Bruce Lee and Worldwide Popular Nunchakus

让我们将历史的目光拉回近代。

提到近代的双节棍历史，必然少不了要谈到李小龙。双节棍自发明之初，就深受人们喜爱，但让其影响力冲出亚洲，并使之在世界范围内得到广泛传播，将其威力与魅力发挥到极致的，正是功夫之王李小龙。

随着冷兵器时代的结束，双节棍在战场上的作用逐渐弱化，健身功能开始显现，也逐渐被改造为现在的形状：全长70~80cm，棍身每节约30cm，中间用铁链或尼龙绳连接。李小龙所使用的就是标准的72cm双节棍。

李小龙赴美发展时，以武会友，广交世界搏击高手。其中有一位高手，号称“菲律宾棍王”的伊鲁山度，此人擅长双节棍和菲律宾短棍，棍术炉火纯青，因仰慕李小龙的截拳道而投于李小龙门下，潜心学习截拳道。同时，李小龙也从他那里学得双节棍术，并不停与之切磋，在经过一番苦练和潜心研究后，达到了登峰造极的境界。他的双节棍技术炉火纯青、登峰造极，迅猛异常。招招凶狠凛冽，令人眼花缭乱，只要看过他的影片，就能明白什么叫做“神乎其技”。

李小龙在电影中挥舞双节棍法的雄姿让人赞叹不止，当时的影评家说，光看李小龙表演的双节棍，就已足够票价了。因此，自1970年开始，随着《唐山大兄》、《精武门》、《猛龙过江》、《龙争虎斗》等李小龙功夫电影的大热，这种软中带硬、柔中带刚的兵器的魅力迅速横扫全球。又因为其具有能收能放、短小精悍、携带方便，近战时威力无穷的优点，因而在世界各地广为流传。

李小龙电影的空前成功，这种“神秘的东方武术”在美国、德国等世界各地受到热捧，几乎所有的欧美国家都为这种手持武器而痴迷。随着这股热潮，双节棍又迅速回流到了日本、韩国等亚洲各国，并且逐渐地与当地的武术融会贯通，形成了新的、别具特色的双节棍棍法。比如中国日本的空手道双节棍、韩国的跆拳道双节棍、美国的现代双节棍等等。

本书介绍的就是韩国的跆拳道双节棍。

双节棍在李小龙时代成功发展至顶峰，但它的流行也有低谷。据国外警方调查，双节棍在实战中的威力仅仅次于手枪，而相关调查显示，在街战中，经常发现有人使用双节棍，渐渐地，这种东方武器一度被看成是一种具有暴力倾向的“扼杀棍”，而双节棍的持有者则被怀疑是有犯罪倾向的。

它甚至一度与“管制刀具”一起受到荷兰政府的禁止，然而，在经过众多热心的爱好者共同努力之下，双节棍逐渐发展成为一种官方的、独立的运动方式。

1985年，一种特殊的泡棉双节棍——“安全双节棍”诞生了。有了这种安全的双节棍，这项运动的发展变得无止境了：一对一的双节棍比赛变得可能，特制的制服、安全头盔等一系列配套设备被发明出来，双节棍运动的规章制度和等级制度也陆续被制定。

1996年，世界双节棍协会（World Nunchaku Association，简称WNA）随之成立。他是双节棍道的领导组织，附属于荷兰东部无数联盟和荷兰运动联盟，目前在12个国家展开活动，包括荷兰、比利时、德国、瑞士、保加利亚和罗马尼亚等国。WNA出现后，双节棍运动也开始正式进入国际赛场。